

تسعة أعراض تشير إلى إصابتك بالديسك في أسفل الظهر



الاثنين 16 أبريل 2018 08:04 م

يشعر البعض بالألم في الظهر، وأهم مسبب له هو انفتاق يحدث في الأقراص الغضروفية "الديسك"، والتي تقع بين فقرات العمود الفقري، الأمر الذي يجعلها تضغط على الجذع العصبي في العمود الفقري.

ويحدث الانزلاق الغضروفي عند حدوث إصابة أو ضعف، حينها يبرز الجزء الداخلي من القرص من خلال الحلقة الخارجية، وهذا هو المعروف باسم الديسك، ويؤدي عادة إلى الشعور بالألم وعدم الراحة في العمود الفقري، وإذا كان القرص المنزلق يضغط على أحد الأعصاب الشوكية، فقد تعاني أيضا من خدر وألم على طول العصب المصاب.

يمكن أن تشمل أعراض انزلاق الغضروف الألم والخدر في جانب واحد من الجسم، والألم قد يمتد إلى ساقيك وذراعيك كذلك، إلى جانب الشعور بالألم بعد الوقوف والجلوس، والألم عند المشي لمسافات قصيرة، والوخز، بالإضافة إلى وجع في المنطقة المتضررة.

ونشر موقع "بولد سكاى" تقريراً أشار فيه إلى أسباب وأعراض الديسك، وتمثلت في:

الأسباب

حدوث الانزلاق الغضروفي بسبب قيام الشخص بحركات فجائية، أو حمل الأثقال بطريقة غير سليمة، أو الجلوس الخاطئ وخصوصاً الذين يتطلب عملهم الجلوس لساعات طويلة والقيام بالأعمال المكتبية؛ ويسبب الجلوس ولو لفترة قصيرة قد لا تتجاوز العشر دقائق، ألماً مبرحة وقد لا يتحملها الإنسان، خاصة إذا تجاهل التحذير الأولي واستمر في جلسته غير المريحة لمدة عشرين دقيقة.

وهناك أسباب بسيطة قد تسبب الديسك مثل الضحك والسعال والعطس، أو بسبب زيادة في الوزن مما يسبب ضغطاً على منطقة أسفل الظهر.

الأعراض

1. ذراعك أو ساقك يؤلمانك

ويمكن للديسك أن ينزلق في أي مكان على طول العمود الفقري، وقد يؤثر الألم المبرح على أجزاء أخرى من جسمك كذلك وليس فقط ظهرك، ويعتمد الأمر تماماً على مكان فتق الديسك، فقد تواجه الأعراض في ذراعك، أو في ساقيك؛ لذلك في حال شعرت بالألم شديد في الذراع أو الساقين، اذهب لزيارة الطبيب على الفور.

2. برودة في جانب واحد من جسمك

إذا أصبت سابقاً بأعلى ظهرك وربما تسببت الإصابة بفتق قرص الغضروف، فقد حان الوقت لزيارة الطبيب.

وعندما تشعر بتهيج أعصابك، وقد لا تظهر الأعراض كما هو متوقع، ومع ذلك قد تصاب بألم كحرق أو خدر أو ألم شديد أو برودة على طول جذع جسمك، وعادة ما يكون على جانب واحد.

3. تنميل في أصابع اليد

قد توفر المنطقة التي تظهر فيها الأعراض لديك تلميحاً عن مكان المشكلة في العمود الفقري، فإذا كان لديك ألم وخدر في أصابعك أثناء الكتابة، فإن ذلك علامة على أن العمود الفقري العنقي، أي الموجود في عنقك، هو مصدر المشكلة، فالأعصاب التي تعطي إحساساً في يديك موجودة أعلى الحبل الشوكي.

4. ضعف في الأرجل

يمكن أن تأتي أعراض انزلاق الغضروف في ساقيك أيضاً، فالعصب يمتد داخل الحبل الشوكي في الرقبة إلى الساقين، والضغط الشديد على الحبل الشوكي يمكن أن يؤثر على ساقيك، مما يؤدي إلى ضعف أو خلل في الساقين، وفي منطقة أسفل الظهر يمكن أن يسبب الضغط على العصب وخزاً وضعفاً في الساقين والقدمين، والذي يحدث على جانب واحد من الجسم.

5. ألم في القدم

إذا كان القرص الغضروفي المنزلق في أسفل ظهرك على العصب الوركي، فهناك خطر متزايد من تطوير حالة تسمى عرق النسا وفقاً لدراسة، إلى جانب الألم والتخدر الذي ستشعر به في ساقك، ستفقد الشعور في قدميك أو أصابع قدميك.

6. الضحك يؤلم

يمنعك أحياناً ألم العنق من الضحك من القلب، والضحك أو السعال أو العطس يضيف ضغطاً على بطنك، والذي يمكن أن يتردد في ظهرك، هذا يمكن أن يسبب ألماً أثناء الضحك أو القيام بأنواع أخرى من الأنشطة.

7. الألم أسوأ عندما نرتاح

ستتفاجأ عندما تعلم أن الجلوس يزيد من الضغط على أقراص العمود الفقري أكثر من الوقوف، ويميل الناس أحياناً إلى الانحناء عند الجلوس في مكانهم لفترات طويلة من الوقت، الألم الذي تشعر به أثناء الجلوس أو الانحناء للأمام عندما يكون لديك انزلاق الديسك هو عرض شائع.

8. عجز مجموعة معينة من العضلات

يمكن أن ينزلق القرص الغضروفي أو القرص المتفتق أيضاً على الأعصاب الحركية، وقد تلاحظ وجود عجز أو ضعف في العضلات.

وبعد العجز في مجموعة عضلات محددة من علامات انزلاق الغضروف نتيجة للضغط على الحبل الشوكي، وقد تشعر أن العضلات ضعيفة وأحياناً لا تستجيب.

وقد تشعر أنك لا تستطيع أن تضم قبضة يدك أو تقف على أصابع قدميك لأن القرص المتفتق يمكن أن يمنع أعصابك من نقل إشارات الدماغ إلى مناطق العضلات المحددة.

9. بعض الوضعيات تجعل الألم أسوأ

عندما يكون لديك قرص منحني، فإن ألمك وخدرك وأعراضك الأخرى تزداد سوءاً عند تغيير الوضعية، إن كنت متمدداً أو متكناً قد يزيد من الأعراض، لذلك فمن المستحسن عدم ثني أو حني الجسم بطرق مختلفة إذا كنت تعاني من ألم شديد.

كيف تشخص الديسك؟

حين تشعر بهذه الأعراض وتترعج منها تذهب إلى الطبيب لتشخيص الديسك، وهو سيقوم بإجراء فحص جسدي، وبحث عن مصدر

الانزعاج، والذي يتضمن التحقق من وظيفة العصب وقوتك العضلية، وما إلى ذلك.

وسيكون طبيبك على علم أيضا بتاريخك الطبي وأعراضك الأخرى، هناك صور يطلبها الطبيب لمعرفة المناطق المتضررة وتحديدتها، وهذه هي الصور التي يطلبها منك الطبيب:

أشعة X (اكسray)

الأشعة المقطعية (الطبقيّة)

تصوير بالرنين المغناطيسي

"Discogram" هو اختبار تشخيصي يستخدم الأشعة السينية لفحص الأقراص بين الفقرات في العمود الفقري، يتم حقن صبغة خاصة في القرص المصاب أو سلسلة من الأقراص.